



La lettre de Tharjay

Mai 2019

Comme l'an passé, les bénévoles ont mis à disposition leurs forces et énergie pour apporter soins et présence aux Tibétains. Découverte pour certains bénévoles faisant leur première mission à une telle altitude, retour aux sources déjà connues pour d'autres, tous ces soignants ont exprimés en haute altitude le don d'eux-mêmes et de leur générosité. Vous pourrez ressentir une part de leurs émotions à travers les pages qui suivent, vous en souhaitant une agréable lecture.

Le don de soi a toujours fait partie des gènes de Tharjay, c'est ainsi qu'est née l'association Tharjay, il y a plus 20 ans déjà. Ainsi, nombreux sont ceux qui ont suivi et permis les actions qui égayaient encore regards et sourires sur les hauts-plateaux tibétains, apportant santé et bonheurs, aimable reconnaissance.

Bien qu'il soit parfois difficile d'organiser et gérer ces actions humanitaires, dédiées à la population de cette rude région isolée du comté de Yushu, si loin de notre confortable France, cela a toujours donné lieu à de magnifiques rencontres, ici, là-bas, et qui sait, ailleurs. Une de ces belles rencontres est celle qui fût à l'origine de cette magnifique aventure entre deux peuples, la rencontre de Damien et Frédéric avec Beru Khyentse Rinpoché ; découvrez par la lecture du texte de Damien tout le plaisir qu'il est possible de trouver en faisant don de soi, presque avec abnégation.

Dès fin 2017 et courant 2018, Beru Khyentse Rinpoché a fait part de son projet de créer en Inde, à Bodhgaya, une nouvelle structure avec possibilité de soins médicaux, en parallèle de la clinique au Tibet. Lorsque le don de soi se trouve face à l'heure des choix, il convient de suivre les bons chemins, ainsi nous avons dû cette année orienter nos actions dans deux directions, avec le but de rejoindre le même objectif : **l'aide aux Tibétains, qu'ils soient encore au Tibet ou bien en exil.**

Pour répondre à cette demande, Régis et Damien, avec le soutien de Véronique, vont orienter leurs efforts sur le site de Bodhgaya, par le biais de la nouvelle association KHYENKONG THARJAY MANJUGOSHA.

Frédéric et moi restons orientés sur le cap de la clinique des hauts-plateaux tibétains, en poursuivant les actions de l'ASSOCIATION D'AIDE THARJAY comme à son origine, recevant le soutien de Lucie et d'Emilie.

Ainsi, la mission 2019 au Tibet se met en place, avec probablement deux équipes, autour d'un programme que l'on sait porteur d'amélioration des conditions de vie :

- * toujours une prise en charge médicale directe face à l'aiguë et au chronique,
- * de plus en plus, le suivi des patients sur plusieurs années de leur vie,
- * davantage de partage avec l'amchi Tashi Nyandak, médecin traditionnel local et partenaire de Tharjay depuis quelques années, qui est désormais notre relais durant l'hiver, passionné par les échanges de connaissances avec les soignants occidentaux,

* et encore et encore la prévention, en répétant les bons gestes de santé, d'hygiène, d'orientation vers les florissantes structures médicales urbaines, parfois intimidantes pour nos patients éloignés de toute cette offre nouvelle (tant géographiquement que culturellement, voire spirituellement).

Avec l'idée directrice d'apporter là-haut, de façon concrète, une présence, des soins, des médicaments, grâce aux dons que l'association récolte ici, du fait de la générosité de vous tous et toutes.

Merci pour votre confiance !

Dr Fabrice GUILLOT
Chirurgien-dentiste
Président



Impressions sur les débuts de l'association Tharjay

A l'occasion des 21 ans de Tharjay et à l'aube d'une nouvelle aventure, il m'a semblé utile de revenir sur l'origine et les réalisations de l'association d'aide Tharjay que j'ai cofondée en 1998 avec Frédéric Maillard, trésorier depuis le début.

L'origine fut ma rencontre avec Beru Khyentse Rinpoché, l'un des plus importants lamas de la lignée Kagyu du bouddhisme tibétain l'été 1997 à Montchardon, centre bouddhique implanté dans le Vercors. Lorsque je suis allé le voir pour un entretien, il m'a donné une brochure en anglais de la Tharjay Charitable Foundation (TCF), créée à Hong Kong afin, sans doute, de me voir faire un don.

Je lui dis alors que, pour les Français, un tel don à une institution étrangère ne serait pas éligible à la réduction d'impôt prévue par l'article 200 du code général des impôts. Aux termes de cet article, dans sa

version en vigueur : «1. Ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % de leur montant les sommes prises dans la limite de 20 % du revenu imposable qui correspondent à des dons et versements, (...) au profit (...) b) d'œuvres ou d'organismes d'intérêt général ayant un caractère philanthropique, éducatif, scientifique, social, humanitaire...». Je lui précisais qu'un don ne pourrait donc être éligible à une réduction d'impôt que s'il existait une association française pour le recevoir.

Rinpoché me regarda un instant et dit : «vous avez raison» et il ajouta «et vous allez vous en occuper !», phrase à laquelle je ne m'attendais pas, n'ayant alors aucune expérience en matière humanitaire !

Sachant néanmoins que deux personnes suffisent pour créer une association, je me mis en quête d'une personne honnête pouvant remplir le rôle de trésorier. Frédéric Maillard se trouvant alors à Montchardon, je le présentai à Rinpoché qui l'agréa immédiatement.

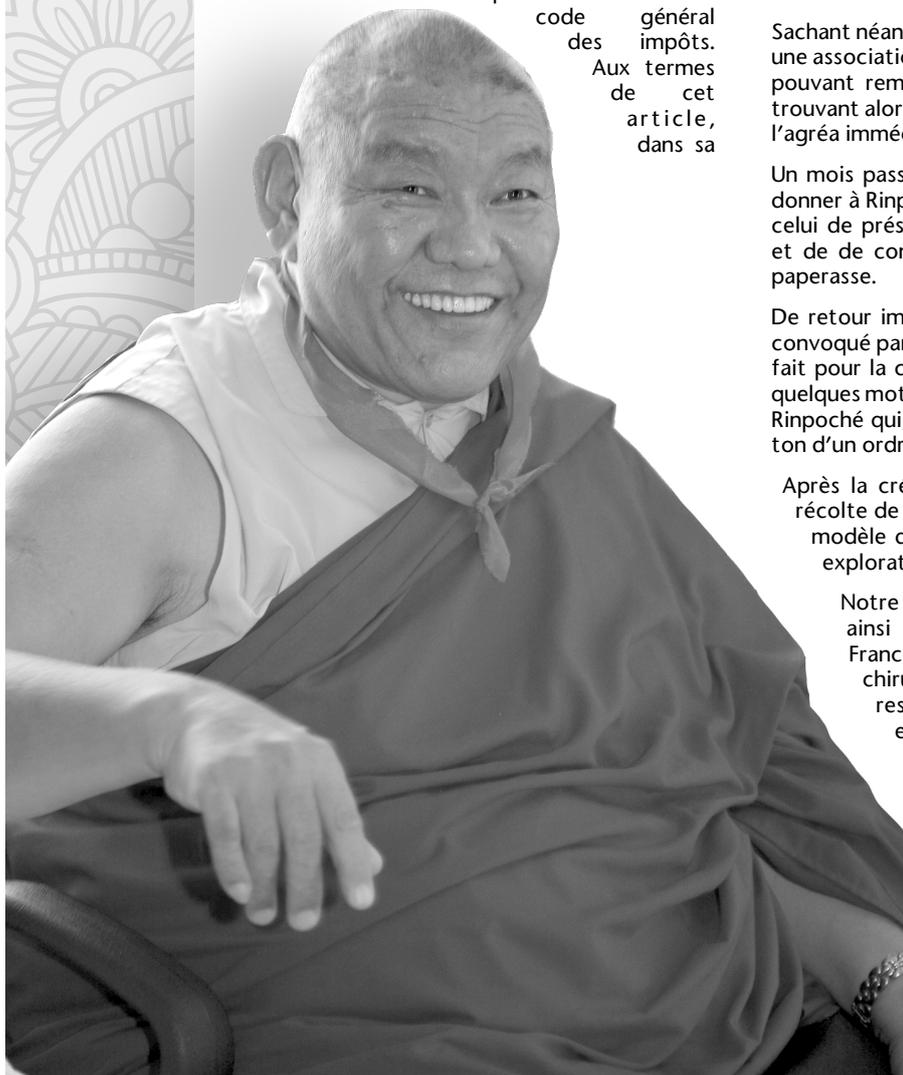
Un mois passa où un avocat me donna le conseil avisé de donner à Rinpoché le titre de président d'honneur mais non celui de président qui a la charge de fixer l'ordre du jour et de convoquer les assemblées générales, bref de la paperasse.

De retour impromptu du Liban fin septembre 1997, je fus convoqué par Rinpoché qui me demanda alors ce que j'avais fait pour la création de l'association. Après avoir bafouillé quelques mots, j'eus l'impression d'être passé au scanner par Rinpoché qui, après un temps qui me parut long, dit, sur le ton d'un ordre, «maintenant, vous allez vous en occuper ».

Après la création de l'association en janvier 1998, et la récolte de maigres fonds en 1999, nous décidâmes, sur le modèle des grandes associations, de faire une mission exploratoire en juillet 2000.

Notre futur président, le docteur Régis Proust ainsi qu'un chirurgien ophtalmologue, le docteur Francis Dalbon, y participaient ainsi qu'une jeune chirurgienne-dentiste et Douglas Gerber, le responsable de la TCF à Hong Kong. L'hébergement eut lieu dans l'une des chambres du temple bouddhique où, malgré les nombreux tapis, le confort était rudimentaire : WC à la turque fait de planches à plusieurs mètres du sol, lavage par broc d'eau chaude mêlée de thé.

Là, Rinpoché nous dit, à Douglas et moi, que la clinique, dont il avait dessiné les plans, serait inaugurée dans deux ans alors qu'il n'y avait, tout au plus, que 1500 euros cumulés sur les comptes de



TCF et Tharjay France ! Effectivement, les fonds parvinrent de Hong Kong où une généreuse donatrice paya la quasi-totalité du bâtiment et l'inauguration de la clinique eut lieu en juillet 2002.

Les motivations des bénévoles pouvant être différentes, Régis dut en 2004 séparer les deux équipes fraîchement arrivées dont chacune voulait les meilleures chambres ! Nous fîmes alors appel, après cette mission, à une consultante en ressources humaines, Alice Merlet, qui intervient à titre bénévole. Là, au cours d'un week-end chez Régis, nous eûmes la surprise de découvrir que nous étions plusieurs à vouloir démissionner de l'association ! Grâce à Alice et à sa capacité à, selon ses propres termes, «**fertiliser les talents personnels, mutuels et collectifs**» (<http://alice.merlet.free.fr/>), nous pûmes repartir, à la fin du week-end, sur un bon pied, étant plus motivés qu'auparavant à nous investir dans l'association.

En 2006, où l'effectif de la mission s'annonçait pléthorique, nous fîmes de nouveau appel à Alice pour prévenir les difficultés éventuelles.

En septembre 2004, je pus organiser un concert au théâtre Marigny, à deux pas du palais de l'Elysée, avec les moines de Gyutö : grâce à un article du Parisien, 600 personnes vinrent écouter les chants diphoniques qui, grâce à une technique vocale, font entendre deux sons simultanés, un grave et un aigu.

Les missions Tharjay peuvent donner lieu à d'autres rencontres de personnes au parcours singulier.

Ainsi en est-il du docteur Aline Mercan, au départ médecin généraliste à la station de ski de la Plagne (Savoie) qui, après deux missions médicales (2002 et 2004) à la clinique des hauts plateaux (4500 m d'altitude), a décidé d'étudier à la fois l'anthropologie et la pharmacopée traditionnelle tibétaine.

Il y eut aussi le docteur Jacques Cousseau, passionné de surf, associé dans un bar pour noctambules à Nantes, Thierry Bezagu qui voulait vivre un épisode de «Tintin au Tibet», les mésothérapeutes Luc Bodin et Anne Dumolard, Christine Perez, chirurgien-dentiste qui a quitté le cabinet dentaire où elle exerçait pour enseigner l'énergétique dentaire et les huiles essentielles dans le monde.

Et aussi, Fabrice Guillot, qui est allé là bas au moins huit fois jusqu'à devenir le coordonnateur des missions médicales, le docteur Bernard Manuel parti sur la base Dumont d'Urville en terre Adélie (Antarctique) en 2012 et bien d'autres, acupuncteurs, ostéopathes.

A tous, nous disons merci d'avoir participé à cette aventure humaine et médicale !

Car les conditions d'une mission médicale au Kham ne sont pas celles d'un célèbre club de vacances aux gentils membres : climat montagneux, lits durs dans des chambres spartiates, toujours le lavage par brocs d'eau chaude, alimentation peu variée, chauffage limité à certaines pièces de la clinique comme la cuisine, vie en promiscuité, patients au caractère des Khampas, farouches guerriers que même Gengis Khan ne put vaincre !

Aujourd'hui, avec Régis et sa compagne Véronique, nous avons décidé de créer une nouvelle association pour prendre en charge le nouveau projet médical de Beru Khyentse Rinpoché : une clinique dédiée aux soins primaires à Bodhgaya, lieu de l'Eveil du Bouddha en Inde, tout un programme !

Remerciant tous les donateurs d'avoir permis, par leur générosité, l'envoi régulier d'une à deux missions médicales par an au Tibet depuis 2004, et l'achat de matériel et d'équipement (un fauteuil dentaire en 2016 et un pick-up 4x4 en 2017 notamment), nous souhaitons, Régis et moi, que l'association d'aide Tharjay puisse continuer ses missions !

Damien BLAISE
Cofondateur de l'association d'aide Tharjay





Un second départ au Tibet...

« La jeune fille qui comprend nos maux avec ses mains »

L'appréhension initiale de ce long voyage en 2017 est désormais bien loin car la route menant à la clinique n'est plus inconnue.

Chaque virage, tout comme chaque visage, m'est resté gravé. Y revenir une seconde fois en 2018 s'est vite présenté comme une évidence.

Quel immense plaisir de pouvoir rencontrer de nouveau les habitants de cette terre aride. Ils me reconnaissent, je suis la «jeune fille», « vous savez, celle qui comprend nos maux avec ses mains ». On me mime même ! L'ostéopathie est devenue «famous» sur le haut plateau !

Grâce à l'expérience passée, les échanges avec les Tibétains s'enrichissent, de même que l'évaluation de leurs besoins est plus aisée. Les traducteurs possèdent une compétence inestimable car il faut avouer que le sens des belles tonalités et sonorités de la langue tibétaine me reste encore hermétique.

Quel immense plaisir de revoir les patients de l'été passé et constater le bénéfice de notre action ! Car oui, même si une partie de leurs conditions de vie semble s'améliorer – de nombreuses routes se construisent facilitant les déplacements, des panneaux solaires fleurissent à côté des tentes, etc. – **les nomades attendent notre venue avec toujours autant d'impatience.** Nous avons leur entière confiance et cela est extrêmement précieux sur cette partie de l'Himalaya. Nous nous devons d'honorer leur confiance et ne pas perdre ce lien qui perdure depuis une quinzaine d'années.

C'est pourquoi, j'ai choisi de m'engager davantage auprès de l'association d'aide Tharjay (je suis responsable de la

communication depuis novembre 2018). Je souhaite que nous puissions poursuivre ces échanges estivaux, continuer ce magnifique soutien et bénévolat médical qui, sans vos précieux dons, ne pourraient se faire.

La clinique ne désemplit pas. Le dentiste a toujours autant la cote ! Erwan et les anesthésiants dentaires font leur petit effet... car en dehors de notre venue, les soins dentaires sont toujours aussi rudes et à vifs. Les check-up médicaux rassurent également : Anne vérifie les constantes, ausculte et oriente les patients vers l'ostéopathie dès que nécessaire : rhumatismes, pertes de mobilité articulaire, dorsalgies, névralgies, maux de ventre ou de tête, ... c'est-à-dire très fréquemment. Car vous imaginez bien que traire à la main des dizaines et dizaines de yaks par jour ne laisse pas les corps indemnes, sans parler de l'hypoxie et de l'alimentation monotone.

L'hiver a été plus rude cette année sur le haut plateau : les températures négatives et l'épaisse couche de neige ont affaibli les troupeaux. De nombreux yaks et animaux sauvages ont disparu. J'espère que ces pertes et les extrêmes conditions météorologiques n'affaibliront pas à leur tour les nomades. L'Himalaya livre-t-il déjà les prémices du changement climatique ? La vie des nomades avec leurs troupeaux est un équilibre fragile.

Les habitants du haut plateau et nous membres de l'association, vous sommes extrêmement reconnaissants de votre aide et générosité et tenons à vivement vous en remercier ! Vos dons participent à l'amélioration de la santé des nomades tibétains, ils ont plus que jamais besoin de votre générosité.

Lucie
Ostéopathe

Départ pour Nangchen : j'ai franchi le cap !



Bonjour à tous !

Je me présente : Docteur Gaëlle Furic, chirurgien-dentiste libéral, diplômée depuis 1996, exerçant sur Saint Jean de Monts. J'ai un couple d'amis, très cher à mon cœur, qui part depuis de nombreuses années dans la région du Tibet de l'est, au Qinghai, soigner cette population et est investi dans l'association Tharjay (le docteur Fabrice Guillot et sa femme Maud, pour ne pas les citer). A chacun de leur retour de mission, c'était avec émerveillement, attention, admiration que j'écoutais leur récit.

Ayant un peu plus de temps libre, je me décide enfin à franchir le cap et dépose ma candidature à toute l'association Tharjay pour aller travailler dans les hauts plateaux tibétains avec ces patients si différents des Montois. Candidature acceptée, quelle joie !

Préparatifs avec Fabrice et Erwan Freuchet (le chirurgien-dentiste qui prendra mon relais) pour la partie dentaire, et avec le médecin Marc Dizien et l'ophtalmologue Pierre Hurteaux pour notre séjour de juillet 2018.

La pression monte, enfin le départ...

Un mélange d'excitation, d'enthousiasme et aussi un peu d'appréhension...

Serai-je à la hauteur ? comment vais-je supporter l'altitude ? le dépaysement ? est-ce que je vais répondre à leurs attentes ? le voyage va-t-il bien se passer (en particulier, la douane avec la valise dentaire) ?

Finalement, le voyage se déroule sans encombre et toute l'équipe se retrouve à Amsterdam. Puis, atterrissage à Yushu avec un accueil de notre traductrice Tashi accompagnée de quelques moines dont Nyedro, l'intendant de la clinique.

Départ pour Nangchen où se trouve la maison Tharjay. Première rencontre émouvante avec Karma-Nyema, moine dont j'entends parler depuis de nombreuses années.



Ce fut intimidant, pas facile avec la barrière de la langue mais les regards en disent long.

Et enfin, arrivée sur le site de la clinique Tharjay. Quelle émotion que cette première vision du monastère à quelques centaines de mètres de nous !

Installation dans la clinique du matériel et début du travail en douceur le lendemain puis, très vite, le bouche à oreille fonctionne et, rapidement, les journées sont plus chargées.

Malgré la précarité du matériel, les soins sont assez facilement réalisables du fait de la coopération importante de ces patients (nomades, moines, enfants, quelques citadins faisant de nombreux kilomètres pour se faire soigner ici ...).

Ce voyage fut difficile pour moi : adaptation compliquée à l'altitude (mal de tête et grosse fatigue, entre autres), mauvais temps (beaucoup de pluie) ce qui nous a peu permis d'aller à la rencontre des Tibétains dans leurs tentes, équipe de 3 « novices » (donc personne à qui se référer !), communication pas toujours simple avec les jeunes traducteurs.

Mais, il fut aussi très enrichissant. Il y eut de très belles rencontres : ce peuple, si différent de nous, issu de ses montagnes et toute l'équipe soignante. Il reste un peu de frustration de ne pas avoir pu communiquer, échanger autant que je l'aurais souhaiter avec eux.

Bon courage à toute l'équipe de l'association Tharjay qui est en plein changement et félicitations pour votre dévouement.



Les rudes conditions de vie des Tibétains ...

Le Tibet ! Un pays qui m'a toujours fasciné

Ce furent mes premiers pas, si je puis dire, car dans ces «hauts plateaux» l'altitude a tôt fait de calmer les ardeurs des plus téméraires...

L'acclimatation s'est faite de manière progressive : découverte de Yushu puis séjour à Nangchen 2 nuits, traversée de fabuleux paysages avant de découvrir «la clinique». Notre petit groupe de soignants composé de Gaëlle, Pierre et moi-même a mis 8 jours pour que l'essoufflement, la fatigue et les maux de tête s'estompent.

Quel choc en visitant la clinique laissée vide tout l'hiver : sensation de dénuement, de froideur, d'isolement total ! Puis progressivement chacun prend ses marques. Ma première soirée est consacrée à l'inventaire de la pharmacie : trop de médicaments périmés ! Je me centre sur l'essentiel (antalgiques, antiacides, antiparasitaires) car je ne suis pas, fort heureusement, un gros prescripteur.

Les consultations se feront sur un rythme croissant mais tout de même assez soutenu. Coïncé entre le nombre quotidien de patients et mon désir de garder chacun d'eux une demi-heure, j'ai dû effectuer des rotations de 6 à 7 patients à la fois dans ma petite pièce exigüe. Sans compter les fumées d'armoise qui m'obligeaient à une aération forcée malgré le froid et l'humidité ambiants. J'ai mis à contribution les interprètes pour allumer et surveiller les moxas de mes aiguilles chauffées.

Tout en gardant une certaine pudeur, moines, nonnes, nomades se mélangeaient volontiers mais au final tout le monde adorait ! Car, cette mixité aidant, les discussions et

les rires donnaient, au déroulement de ces consultations, une ambiance bon enfant !

Les pathologies ne furent pas très variées : douleurs des genoux, des coudes, des lombaires bien soulagées par l'acupuncture et sans oublier, en fin de consultation, les antiacides pour pallier aux douleurs gastriques dues à la consommation excessive d'épices... A chaque fois, je leur prodiguais des conseils hygiéno-diététiques.

J'ai tout de même vu deux cas de syndromes canaux avancés (nerf coincé dans une gangue osseuse) avec doigts rétractés en griffe, donc de stade chirurgical... Peu de pédiatrie, pas de gynécologie, quelques blessures superficielles.

J'étais souvent récompensé par un regard bienveillant,

une poignée de main ferme accompagnée d'un franc «tashi delek» et, fréquemment, un pouce levé en l'air.

D'autres, plus rares, quittaient la pièce sans dire merci ni au revoir, en oubliant la «donation box» !

Nous avons eu l'occasion de rendre visite à un moine âgé, porteur d'une maladie gouteuse historique avec des tophi à chacune de ses articulations ! Son impotence était telle qu'il ne vivait que demi assis. Il a été soulagé par l'application régulière d'huiles essentielles.

Nous avons constaté à quel point la condition de vie de ces Tibétains était rude et difficile...

Pour agrémenter nos journées de travail bien remplies, nous avions besoin d'une détente : en partant marcher quelques heures sur le plateau, en se trempant les pieds dans la rivière, en allant faire un tour en 4x4 pour un pique nique ... Je restais émerveillé par la beauté impermanente des ciels et le calme de ces grands espaces. Mais également effaré par l'importance de la pollution des sols et de l'eau !

Au sein de notre petit groupe de soignants, complété en cours de route par Erwan le 2e dentiste, une bonne entente s'était établie, ce qui nous a permis de garder un bon moral dans ce contexte d'isolement

De cette mission, certes difficile, je garde le souvenir d'une incroyable richesse dans les relations humaines et reste marqué par le regard bienveillant de nombreux patients...

Si on a pu leur apporter, par notre courte présence, un certain réconfort et une chaleur humaine, alors on se dit que cette mission valait le coup d'être vécu : Tharjaya a du sens !



Dr Marc Dizien
Médecin généraliste



Ces rêves qui m'éveillent !

*J'ai dû réfléchir plus d'un an avant cette décision.
Y percevez-vous un soupçon d'hésitation ?*

Ce lieu où je vais ne figure pas sur les cartes, la Toile en ignore tout et se contente de me donner l'altitude, 4500m, précisant pourtant la distance qui le sépare des villes de grand renom, environ 540km vers le sud-ouest, ou 460km vers le nord-ouest, à vol d'oiseau.

Ainsi, mon libre arbitre me guide cette fois vers un espace qui s'apparente à nulle part, où les frontières se sont déplacées, où les noms des lieux ne se prononcent pas comme nous les écrivons, où les fleuves immenses vont par trois, ont des cours interminables et parallèles, des débits monstrueux et des identités multiples selon leurs tronçons et selon les civilisations.

A l'arrivée dans cette province étendue et presque désertique, plus grande que la France, onze fois moins peuplée, se trouve Nangchen, une ville ayant subi un séisme meurtrier en 2010, il y a eu 2300 morts.

Dans cette ville, je ne reste pas : là où je vais est plus rural que citadin. L'horizon est clos d'étincelantes barrières. Le sol est un écho du ciel. Est-ce alors un ermitage ? En quelque sorte, c'en est un, oui.

POURQUOI ?

Le but est simple et tient en peu de mots : **évaluer les besoins ophtalmologiques des nomades khampas sous le parrainage d'OSF (Ophtalmos sans frontières) et grâce à son vice-président le Dr. Philippe BENSALD.**

Mon baluchon est plein d'un appareillage miniaturisé. J'ai fait mon paquetage avec de ravissants collyres, pommades, gels. Tout aussi encombrantes, mais en vrac dans un sac, les dizaines de lunettes. C'est incroyable d'avoir bénéficié d'un tel support technique, et je dois une fière chandelle à Philippe et à OSF. Cet équipement est pour moi un gage de sérénité.

UN HIATUS ENTRE LE CORPS ET L'ÂME

Moi qui vantais les prouesses des chevaux de Nangchen, prêt à me mesurer à leurs capacités (respiratoires), me voilà confronté à la réalité sans avoir prévu qu'au Tibet tout

porte-faix n'est qu'un âne bâté de plus. Non, je ne gambaderai pas sur des sabots ovales, et je prétendrai que oui ça va, c'est juste l'air des sommets qui m'étourdit, et j'oublie qui je suis, parce qu'en vérité, en vérité, une fois de plus, j'ai promis à mon âme extasiée des eaux d'outremer où planer, et la voilà partie. Galoper sur les sentiers côtiers, ce n'est pas, loin s'en faut, ahaner sous les Himalayas.

Par rapport à mon rivage habituel, une épaisseur de 4282m d'atmosphère en moins peut vous sembler dérisoire. C'est pourtant l'un des obstacles qu'il aurait fallu franchir mais, voilà, nous n'en avons pas eu le temps. Ne croyez pas que je fus le seul à en pâtir, nous étions tous dans les mêmes draps. Bien sûr, nous avons fait quelques progrès au fil des jours. Mais, en pratique, nous avons cherché notre souffle jusqu'au dernier moment, et j'ai réalisé combien pouvait être pénible l'insuffisance respiratoire.

Voulez-vous deux exemples à ma propre mesure ?

* impossible de pratiquer un examen du fond d'œil à ma façon habituelle, c'est-à-dire en apnée et d'une traite : en trente secondes sans souffle, je frôlais le vertige, il fallait respirer avant de plonger à nouveau sans grande conscience dans la pupille interrogative. Quid des diagnostics ?

* impossible aussi de rêver dans la nuit : le moindre scénario nocturne me réveillait par suffocation. Vivre par procuration onirique demande-t-il trop d'énergie ? Un rêve est une soif d'oxygène (c'est une révélation) !

SOUS LA TENTE NOIRE

Avouez que vous tremblez d'excitation anticipée à l'idée d'être accueillis avec une tasse fumante de thé salé au beurre de yack, et une galette de tsampa «très digeste et nutritive».

Sur la table, trône la boîte en bois à deux compartiments qui contient la farine d'orge, base de la tsampa, l'aliment traditionnel. Avec la mondialisation, ajouté au beurre de yack, le sucre, autrefois inconnu, est devenu l'un des constituants : une hérésie ! La cuillère aussi est une hérésie, la tsampa se déguste avec les doigts, mais mes hôtes, après un peu d'hésitation, ont eu pour moi des prévenances de «gens du monde» : j'ai pu incorporer le sucre. Ensuite, pour respecter l'usage, j'ai finalement prélevé ma part à la main. Oui, la tsampa est très roborative !

S'il y a un élément qui vaut le détour, c'est bien le yogourt au lait de yack ! C'est un délice, et si gras qu'on croirait de la crème fraîche, si gras qu'en surface il est jaune et grumeleux sur un centimètre d'épaisseur.

Au bout d'un moment, mes hôtes ont eu pitié de moi, dont le nez (physiologiquement «long») s'est vite tartiné de blanc et ils m'ont équipé de baguettes ! Des baguettes pour manger du yaourt, disons que c'est mieux que rien.

LE SOURIRE DES MOINILLONS

S'il y a une frange de la population qui est bien réjouissante dès le premier abord, c'est bien celle des moinillons. Dans le monastère à côté du dispensaire vit une quarantaine de moinillons âgés de 6 à 14 ans environ.

Au cours des consultations où je recevais chacun individuellement, les moinillons étaient à la fois intrigués et intimidés. Sans se départir de leur sourire, ils étaient très attentifs aux questions et leur regard passait sans cesse de la traductrice à moi, pour guetter mes réactions. Les moinillons ont été ainsi pour moi un exemple de civilité et de curiosité intellectuelle.

La seconde occasion de les rencontrer a été le moment où nous leur avons offert, de la part de l'association, un ballon de basket et des jeux de badminton. Après la distribution, leurs remerciements et la photo souvenir, tout le monde s'est mis à jouer, sauf... ? Sauf nous évidemment, qui cherchions notre souffle rien qu'en cadrant nos photos ! Malgré la tenue, peu adaptée, dont ils ne se départissent pas, les moinillons avaient l'énergie et l'enthousiasme qui nous manquaient.

La troisième occasion mémorable a été la séance d'initiation au maniement des brosses à dents, sous l'égide de Gaëlle et d'Erwan. Cette séance s'est déroulée en quatre temps : théorie sur la nécessité, sur les risques encourus avec le sucre, sur les techniques de brossage avec l'exemple d'un moinillon volontaire, puis distribution des brosses individuelles, puis application d'une dose précise de dentifrice, puis sortie et mise en pratique, sur la pelouse (pour mieux cracher ?). Cette initiation aux soins s'était révélée indispensable devant l'état dentaire des enfants qui consomment bonbons et sodas sans jamais se laver les dents. Les générations précédentes qui ignoraient l'usage du sucre ont gardé des dents beaucoup plus saines que celle du XXIème siècle qui bénéficie dorénavant de la mondialisation d'habitudes alimentaires catastrophiques. Rappelez-vous la tsampa sucrée !

LES SOINS DU CORPS

Nous consultions en polaire et doudoune.

Les E de Snellen (tableau utilisé par les professionnels des soins oculaires et d'autres pour mesurer l'acuité visuelle) sont bien le meilleur moyen de communiquer sans le langage, et même sans interprète. Quelques mots sans phrases, comme «oui» ou «non», «bien» ou «mal», permettaient de déterminer la réfraction, mais heureusement pour le patient émotif et pour moi dubitatif, mon interprète était le plus souvent présent.

J'ai été surpris, puis amusé, puis impatient, puis résigné devant les capacités romanesques du langage tibétain. Je tentais pourtant de poser des questions binaires auxquelles des réponses par oui ou non s'imposaient en principe. C'était de ma part un déficit d'imagination, ou plutôt un manque de savoir-vivre grossier. Toute question, aussi simple fut-elle, mérite un dialogue aussi civil qu'interminable dont j'étais exclu, et à l'issue tardive duquel j'obtenais la réponse laconique, mais pleine de sous-entendus, que j'attendais.

Je ne disposais d'aucun appareillage volumineux, grâce à Philippe et OSF : tout trouvait place dans une valise de cabine, dont je ne me suis pas séparé en vol, vu son contenu précieux (et onéreux quoiqu'on en dise).

Le bilan de mon activité révèle que les Tibétains de cette région n'ont pas à se plaindre de leur fonction visuelle. J'ai pratiqué 218 consultations et n'ai diagnostiqué ni glaucome (GAO), ni uvéite, ni kératite, ni dacryocystite, ni décollement de rétine, ni même de corps étrangers ! En fait la principale pathologie est plutôt bénigne, il s'agit de conjonctivites d'irritation dues essentiellement aux UV, féroces à cette altitude, et dans une moindre mesure à la poussière, au vent et au froid. Ces conjonctivites évoluent vers des pingueculae et des ptérygions, mais c'est l'aspect esthétique qui inquiétait les nomades.

A la suite de mes consultations, j'ai calculé les pourcentages des patients laïcs et religieux : 69% pour les premiers, 31% pour les seconds. Cette proportion étonnante est certainement un peu faussée par la proximité entre le monastère et la clinique, mais il suffit de se promener en ville, à Nangchen ou à Yushu, pour constater que les moines et nonnes sont effectivement très nombreux, et que quantités de boutiques leurs sont consacrées où trouver tenues, objets de culte, drapeaux de prières, mandalas, etc.

Mes interprètes, Tara et Somba, avaient tous les talents ! Non seulement ils étaient toujours de bonne humeur et très souriants, mais ils apprenaient, en deux temps trois mouvements, les rudiments des consultations. Participer à la mesure de la

réfraction avec les E de Snellen ne leur était pas plus difficile qu'adapter la distance de lecture ou retenir les posologies des collyres en m'évitant ainsi des répétitions fastidieuses. Tara allait jusqu'à manipuler le tonomètre avec dextérité !

S'IL Y A UNE STAR... C'EST BIEN LE YACK !

J'oublierai, ou non, tous ces désagréments que j'énumère ici pour les conjurer :

- le climat, une horreur quand il pleut du matin au soir sur le dispensaire,
- le froid, qui vous surgèle les doigts après cinq minutes de lecture au lit, et oblige à travailler en collant et doudoune,
- l'altitude qui coupe encore le souffle après trois semaines d'accoutumance,
- la monotonie, verte à l'infini, des vastes paysages,
- **et toujours les mêmes yeux, rouges des UV, du vent, de la poussière.**



Mais, je n'oublierai pas les yacks !

Les yacks domestiques vivent en troupeaux si nombreux que je les ai comparés aux moutons écossais. Contrairement à ce qu'on imagine, ils n'ont pas une liberté de manœuvre illimitée : des milliers de mètres de grillage constituent des enclos à leur mesure, leur laissant l'accès aux torrents qu'ils affectionnent pour se rafraîchir. Ces grillages sont aussi des obstacles pour les randonneurs, pourtant pauvres en garde-robe, qui y déchirent leurs pantalons... Pour ne pas paraître maladroite, parce que Tara m'avait mis en garde contre eux, j'ai voulu faire croire que mon pantalon avait été la victime des ours. Personne ne m'a cru !



Pas une journée sans penser à cette belle expérience

J'ai fait connaissance de Régis Proust il y a quelques années, dans notre région commune, la Vendée. J'avais entendu parler de son association et profitant d'un changement de situation professionnelle, je lui ai fait part de ma disponibilité pour cette année. Difficile auparavant de se libérer tout un mois. Entretien à Paris avec Damien et Frédéric, et me voilà sélectionnée pour cette belle aventure !

Nous partons mi juillet, petite équipe féminine, Brigitte et Lucie ostéopates et moi, médecin généraliste. Erwan, dentiste, est déjà sur place et restera quelques jours avec nous.

Atterrissage à Chengdu et, dès le lendemain, nous rejoignons Yushu, 3800m d'altitude où nous retrouvons l'équipe de la mission précédente : bonne fatigue pour certains, perte de poids, mauvaise adaptation à l'altitude, mauvaise météo avec quinze jours de pluie ... Pas vraiment de quoi nous rassurer, avec en plus l'apparition de maux de tête dus à l'altitude, et la clinique est à 4500 ! On partage néanmoins une belle soirée, échange d'infos et d'expériences.

Départ le lendemain pour Nangchen où nous sommes accueillis à la maison Tharjay par les nonnes et le gardien, un moine et sa famille. Bel endroit jouxtant un monastère. Mais, un bon plombier y serait le bienvenu, peu de robinets et chasses d'eau fonctionnent, sans compter les fuites ! Dernière étape le lendemain, route puis piste, superbes paysages montagneux et sauvages avec omniprésence de la culture bouddhiste, gravures sur les rochers, drapeaux, moulins de prières ...

Nous arrivons à la clinique dans l'après-midi, pas moins bien portantes à cette altitude, ouf ! Beau plateau entouré de montagnes, le monastère est juste à côté, et très vite les *moïnillons* plein de vie viennent nous voir !

Dès le lendemain nous commençons les consultations avec nos traducteurs. **Beaucoup de douleurs articulaires le plus souvent anciennes**, les ostéopates ne vont pas chômer, elles auraient pu voir quasiment tous les patients adultes, nomades ou moines, la vie est rude ici ! **les plaintes digestives sont également très fréquentes, surtout des maux d'estomac**, peut être consécutifs pour certains à la

prises d'antidouleurs (anti-inflammatoires en vente libre ?).

Nous les mettons en garde, donnons surtout du paracétamol à prendre parcimonieusement. Et, bien sûr, les traitements pour l'estomac heureusement apportés en grandes quantités. **Des pathologies chroniques, essentiellement hypertension, diabète, goutte**. Pour quelques patients connus, nous avons pris avec nous les traitements pour un an ! Peu de pathologies infectieuses, le temps est clément et les organismes résistants...

Le soir, nous allons souvent au monastère à côté. Nous apprenons que les jeunes moines vont partir très prochainement rejoindre leurs familles et aller à l'école. S'en suivront trois jours de fêtes avec chants, danses, de beaux moments bien émouvants...

Le gouvernement encourage également les nomades à se sédentariser avec des aides pour les constructions de maisons. Plusieurs chantiers sont en cours dans ce qui va devenir un vrai village. Et, du coup, beaucoup d'animation dans ce bout du monde !



Nous avons rencontré à plusieurs reprises le médecin tibétain qui soigne avec les traitements traditionnels. Il a appris à suturer à la clinique et est très demandeur d'autres apprentissages, dentaires principalement. Peut-être serait-il également intéressant de former un assistant médical qui pourrait assurer certains soins en notre absence et l'épauler ?

Quelques semaines ont passé, et il est bien rare que je passe une journée sans penser à cette belle expérience, à ces échanges si riches, à cette nature si belle.

Les missions doivent perdurer, grâce à nous tous, bénévoles, organisateurs et donateurs !

Dr Anne Kritter
Médecin généraliste



Contactez-nous !

POUR FAIRE UN DON

Association d'aide Tharjay c/o
Frédéric MAILLARD (trésorier)
7 rue de la Clef
75005 Paris
06 86 38 04 02 ou 01 43 36 65 07
frederic.maillard [à] greentara.fr

POUR LES QUESTIONS ET MISSIONS MÉDICALES

Dr. Emilie BOUDET
(coordinatrice)
Médecin généraliste à Lyon
06 58 79 56 86
emilieboudet8 [à] gmail.com

POUR LES QUESTIONS LOGISTIQUES

Dr. Fabrice GUILLOT
(président)
Chirurgien-dentiste en
Vendée
06 62 00 20 67
drfabriceguillot [à] gmail.com

POUR D'AUTRES INFORMATIONS

Lucie
(communication)
Ostéopathe dans le Loir-et-Cher
06 27 30 84 96
lucham37 [à] gmail.com



www.tharjay.org
www.facebook.com/TharjayFr

